

## МЕНЮ на 27.06.2022 год

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за завтрак		337	13,37	21,66	20,66	329,40	
2 завтрак:	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,26	20,00	84,00	
Обед	Суп гороховый с гречками со сметаной	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3
	Котлеты из птицы	50	10,00	9,00	5,35	142,14	287
	Рис отварной	110	2,60	4,87	21,40	157,48	183
	Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,90	250
	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,40	40
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,33	13,92	68,70	84
Итого за обед		580	21,41	17,42	83,78	640,44	
	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за полдник		230	3,43	3,35	36,48	181,84	
Ужин	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	8,00	2,21	90,85	207
	Пюре картофельное	120	2,61	3,74	6,43	99,12	188
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		400	11,99	12,27	35,58	315,77	
Итого за день		1647	50,60	54,95	196,50	1551,45	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Омлет натуральный	150	13,52	18,76	3,35	234,38	131
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за завтрак		388	15,91	24,99	26,67	393,96	
2 завтрак:	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,26	20,00	84,00	
Обед	Суп гороховый с гречками со сметаной	200	6,04	0,53	16,12	133,60	3
	Котлеты из птицы	70	14,00	12,60	7,50	199,00	287
	Рис отварной	130	3,09	8,64	24,94	279,18	183
	Соус молочный	50	1,98	1,57	2,55	44,84	250
	Салат из свеклы отварной	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,00	40
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,50	1,76	105,34	84
Итого за обед		746	29,70	26,78	85,72	935,66	
	Сдоба	70	4,55	4,22	39,34	206,69	73
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за полдник		270	4,75	4,32	48,64	244,69	
Ужин	Курица тушеная в томатном соусе	80	8,48	10,66	2,95	121,14	207
	Пюре картофельное	130	2,82	4,05	6,97	107,38	188
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		450	14,34	15,25	37,78	358,12	
Итого за день		1954	65,10	71,60	218,81	2016,42	